



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



AGOSTO 2022

Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
01/08/2022	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Sagu de leite		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
02/08/2022	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, lentilha, purê de batata, carne suína Alface		Laranja		Polenta com carne moída	
03/08/2022	Pão com doce Achocolatado	logurte	Arroz, feijão preto, purê de abóbora, frango em molho Beterraba cozida		Morango		Macarrão com carne moída	
04/08/2022	Pão com margarina Café com leite	Mamão	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		logurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
05/08/2022	Pão com doce de leite Café com leite	Laranja	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Bolo simples		Risoto de frango com legumes	
Média semanal	KCAL 842	CHO 131g – 62%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 24%	VIT A (mcg) 855	VIT C (mg) 32	CÁLCIO (mg) 340	FERRO(mg) 4,7

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
08/08/2022	Pão com margarina Café com leite	Manga	Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Melancia		Risoto de frango com legumes	
09/08/2022	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
10/08/2022	Pão com doce Achocolatado	logurte	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Laranja Biscoito		Carreteiro	
11/08/2022	Pão com margarina Café com leite	Morango	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		logurte		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
12/08/2022	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida		Mamão Biscoito		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
Média semanal	KCAL 809	CHO 123g – 61%	PTN 29g – 14%	LIP 23g – 25%	VIT A (mcg) 224	VIT C (mg) 38,7	CÁLCIO (mg) 346	FERRO(mg) 4,7

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>15/08/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Sagu com leite		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
<u>16/08/2022</u>	Pão com margarina Achocolatado	Morango	Arroz, feijão preto, purê de batata, carne suína Alface		Maçã		Polenta com carne moída	
<u>17/08/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	Mamão	Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Biscoito com suco natural		Macarrão com carne moída	
<u>18/08/2022</u>	Cuca Café com leite	Iogurte	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>19/08/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Laranja		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 831	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	FERRO(mg) 4,6

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

DIA	Café 8h	Lanche 9h	Almoço 10h40		Lanche 14h		Jantar 16h	
<u>22/08/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Maçã	Arroz, lentilha, purê de batata, carne picada com molho de legumes Alface		Banana		Risoto de frango com legumes	
<u>23/08/2022</u>	Cuca Achocolatado	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão com carne moída Repolho		Salada de fruta		Polenta com carne moída	
<u>24/08/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	Manga	Arroz, feijão preto, purê de mandioca, frango em molho Beterraba cozida		Banana		Carreteiro	
<u>25/08/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	logurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Manga		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>26/08/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Banana	Arroz, lentilha, carne picada com legumes, farofa Cenoura cozida		Pão de queijo		Sopa de feijão com macarrão e legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 785,8	CHO 118g – 60%	PTN 28g – 14%	LIP 23g – 26%	VIT A (mcg) 212	VIT C (mg) 19,5	CÁLCIO (mg) 294,7	FERRO(mg) 4,6

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Nutricionista Maiara Frigo

CRN: 11073



**MUNICÍPIO DE NOVA
ESPERANÇA DO SUDOESTE**
Estado do Paraná



Cardápio Alimentação Escolar – CMEI Sementes de Esperança

<u>DIA</u>	<u>Café 8h</u>	<u>Lanche 9h</u>	<u>Almoço 10h40</u>		<u>Lanche 14h</u>		<u>Jantar 16h</u>	
<u>29/08/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	Banana	Arroz, feijão preto, macarrão, carne moída Tomate		Tora de bolacha		Sopa de feijão com macarrão caseiro e legumes	
<u>30/08/2022</u>	Pão com margarina Café com leite	logurte	Arroz, feijão preto, polenta, carne suína Tomate		Laranja		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>31/08/2022</u>	Pão com doce Achocolatado	Mamão	Arroz, lentilha, mandioca, frango em molho Abóbora cozida		Biscoito com suco natural		Macarrão com carne moída	
<u>01/09/2022</u>	Cuca Café com leite	logurte	Arroz, feijão preto, legumes refogados, carne bovina desfiada Repolho picado		Banana		Sopa de frango com macarrão letrinha e legumes	
<u>02/09/2022</u>	Pão com doce de leite Café com leite	Maçã	Arroz, feijão preto, polenta, carne moída Cenoura cozida		Laranja		Risoto de frango com legumes	
<u>Média semanal</u>	KCAL 831	CHO 133g – 64%	PTN 28g – 136%	LIP 21g – 23%	VIT A (mcg) 252,9	VIT C (mg) 35,3	CÁLCIO (mg) 349	FERRO(mg) 4,6

Fonte: PLAN PNAE. Obs: Cardápio sujeito a alterações se necessário

Nutricionista Maiara Frigo
CRN: 11073